Sonnenblumenbrot

Rezept und Foto von Conny Opp

Zutaten:
550 gr. Weizenmehl
150 gr. Dinkel- oder Roggenmehl
450 gr Wasser
1 1/2 TL Salz
15 gr Hefe
1 TL Honig oder Ahornsirup und
150 gr. Sonneblumenkerne + 150 gr Wasser.

Zubereitung:
Sonnenblumenkerne anrösten und mit 150 gr kochendem Wasser ablöschen und eigentlich über Nacht stehen lassen, ich habe es nur ca. 2 Stunden stehen lassen.
Die restlichen Zutaten in der CC unter 38 Grad Wärme kneten, die Sonnenblumenkerne zugeben (falls Restwasser vorhanden ist, wegschütten) und eine Stunde gehen lassen.
Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche 10 mal falten und in eine gefettete und bemehlte Glasform mit Deckel geben und wie gewünscht einschneiden.
Das Muster im runden Brot habe ich mit einem Apfelteiler gemacht. In den kalten Backofen geben und ca. 60 Minuten auf

240 Grad backen. Rausnehmen und dann nochmals auf dem Blech oder dem Pizzastein 10 Minuten mit Umluft backen bis es die gewünschte Bräune hat. Ich habe mit einem Blumensprüher noch ein paar Mal in den Backofen gesprüht, dann bekommt es eine tolle Kruste.
Das Brot schmeckt auch nach ein paar Tagen richtig lecker.